



## **WYPRAWKA DO SZPITALA**

### **WOJEWÓDZKI SZPITAL SPECJALISTYCZNY IM. NMP W CZĘSTOCHOWIE**

Dokumenty (bardzo ważne) - Spakuj je na wierzchu torby!

- dowód osobisty
- karta ciąży
- wyniki badań z całej ciąży
- aktualne badania krwi i moczu
- wynik grupy krwi
- wynik GBS
- USG z III trymestru
- plan porodu (jeśli został przygotowany)
- skierowanie do szpitala (jeśli zostało wystawione)

### **WYPRAWKA DLA MAMY**

**Ubrania i rzeczy osobiste:**

- koszula do porodu (najlepiej rozpinana)
- 2–3 koszule do karmienia
- szlafrok
- wygodny dres lub legginsy
- kapcie
- klapki pod prysznic
- 2 ręczniki (jeden większy, jeden mniejszy)
- skarpetki (również cieplejsze)
- gumka lub opaska do włosów
- mała poduszka (opcjonalnie – wiele kobiet lubi mieć w szpitalu swoją)

**Higiena i pielęgnacja:**

- szczoteczka i pasta do zębów
- żel pod prysznic
- szampon
- szczotka do włosów
- pomadka ochronna do ust
- krem do twarzy
- dezodorant
- ręczniki papierowe
- chusteczki higieniczne

**Rzeczy potrzebne po porodzie:**

- majtki poporodowe jednorazowe (minimum 5–6 szt.)
- podkłady poporodowe
- duże podpaski
- podkłady higieniczne na łóżko
- butelka do podmywania lub bidon poporodowy
- wkładki laktacyjne
- biustonosz do karmienia (2 sztuki)
- krem do brodawek (np. lanolina)
- laktator (opcjonalnie)

**Jedzenie i drobiazgi, które bardzo się przydają:**

- woda niegazowana
- przekąski energetyczne (np. batony zbożowe, daktyle)
- ulubiona herbata w saszetkach
- kubek
- sztućce
- ładowarka do telefonu

- książka
- słuchawki lub mały głośnik (jeśli planujesz muzykę relaksacyjną)

### **WYPRAWKA DLA TATY LUB OSOBY TOWARZYSZĄCEJ PRZY PORODZIE**

Poród może trwać wiele godzin, dlatego warto być przygotowanym:

- wygodne ubranie na zmianę
- koszulka
- bluza
- spodnie dresowe
- klapki lub buty na zmianę
- przekąski
- woda
- telefon i ładowarka
- chusteczki higieniczne
- drobne pieniądze

Najważniejsze jednak jest coś, czego nie da się spakować do torby: spokój, cierpliwość i wsparcie dla rodzącej!

### **WYPRAWKA DLA NOWORODKA**

#### **Ubranka:**

- body (4–5 szt.)
- pajacyki (3–4 szt.)
- półspiochy
- czapeczki (2 szt.)
- skarpetki (2–3 pary)
- ubranko na wyjście ze szpitala

#### **Pielęgnacja:**

- pieluszki jednorazowe (ROZMIAR 0 LUB 1)

- chusteczki nawilżane
- krem ochronny na odparzenia
- gaziki jałowe
- sól fizjologiczna
- ręcznik z kapturkiem
- kocyk
- rożek lub otulacz
- smoczek (opcjonalnie)
- fotelik samochodowy do powrotu do domu (najlepiej przynieść go do szpitala w dniu wypisu do domu)